

Improvisation ist  
das halbe Leben!

# TRICK 17

## Gesundheit & Wohlbefinden

222 geniale Lifehacks für ein  
rundum gutes Gefühl



FEEL  
GOOD!



Die besten Tipps für  
jede Lebenslage







# TRICK 17

## GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

**222 GENIALE  
LIFEHACKS FÜR EIN RUNDUM  
GUTES GEFÜHL**

Medizinische Beratung durch  
Dr. med. Ursula Auge

# Inhalt

2

Inhalt





Rücken, Muskeln  
& Gelenke  
Seite 96



Magen & Verdauung  
Seite 122



Hände & Füße  
Seite 254



Kopfhaut & Haare  
Seite 228

- Vorwort 4  
Checklisten 310  
Register 312  
Die Autorin 316  
**Fan-Edition 318**  
Buchempfehlungen für dich 334  
Impressum 336



Mehr zum Thema Lifehacks findest  
du auf [www.trick17-dasbuch.de](http://www.trick17-dasbuch.de)!



# Vorwort

Husten, Schnupfen, Kopfweh – bei den meisten Alltags-Wehwehchen lohnt sich der Gang zum Arzt nicht, zumal es uns ohnehin immer genau dann erwischt, wenn es gerade gar nicht passt und der Arztbesuch schwierig wird: vor einem wichtigen Geschäftstermin, am Wochenende oder im Urlaub. Zum Glück gibt es jede Menge Alternativen, die schon unsere Eltern und Großeltern zu schätzen wussten. Die Rede ist von Heilkräutern, aus denen sich leckere Tees, wohltuende Wickel und heilsame Auflagen zaubern lassen. Überbrüht mit heißem Wasser lassen sich damit so manche Schmerzen lindern und sogar Entzündungen aus dem Körper vertreiben. Und das Beste: Die meisten dieser Kräuter haben wir bereits zu Hause, wie Oregano, Basilikum oder frische Pfefferminze.

Doch nicht nur Kräuterhexen werden in diesem Buch fündig, sondern auch diejenigen, die auf der Suche nach einfachen Hausrezepten sind. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Anti-Aging-Maske aus Blaubeeren, einem knusprigen Kornflake-Peeling oder einer Avocado-Haarkur? Auf den nachfolgenden Seiten versammeln sich zahlreiche Gesundheits- und Schönheitstricks mit allem, was Haus und Garten zu bieten haben. Und selbst wenn nicht alle

Rezepte wissenschaftlich bewiesen sind – sie tun in jedem Fall gut, haben in der Regel keine Nebenwirkungen und sind meist auch für Kinder geeignet.

Du wirst sehen: Hier gibt es Lifehacks für alle Lebenslagen – für kleine Wehwehchen und Beauty-Problemchen! Gute Besserung wünscht



Iua



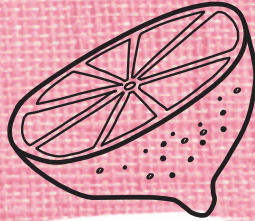
# Husten & Schneupfen

①

Ein Esslöffel Honig  
vor dem Schlafengehen  
lindert nächtliche  
Hustenanfälle.







Auch wenn es sich manchmal so anfühlt: Eine Erkältung ist kein Weltuntergang. Trotzdem nerven Husten, Halsweh und Schnupfen – vor allem, wenn man das Gefühl hat, nicht mehr richtig durchatmen zu können. Dann ist schnelles Handeln gefragt! Je früher du deinen Körper beim Gesundwerden unterstützt, desto eher bist du die fiesen Symptome wieder los. Du wirst sehen: In ein paar Tagen bist du wieder frisch und munter. Und bis dahin schaltest du einfach mal einen Gang zurück.

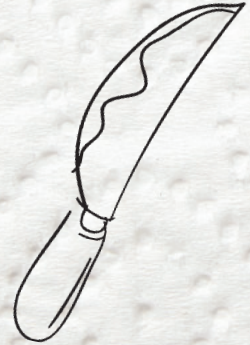


# Erste-

# 2

# Hilfe-Saft

Kratzen im Hals und laufende Nase? Dann wird es Zeit für einen selbst gemachten Anti-Erkältungssaft, der dich im Handumdrehen wieder aufpäpelt.



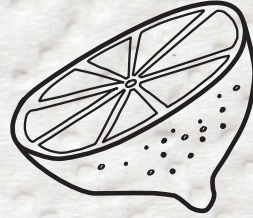
**1** Reibe zuerst eine mittelgroße Ingwerknolle.



**2** Danach eine Knoblauchzehe hacken.



- 3** Ingwer und Knoblauch mischen und den Saft von ½ Zitrone unterrühren.



- 4** Masse mit 250 g Flüssighonig in ein Einmachglas oder eine leere Dressingflasche geben.



- 5** Saft über Nacht ruhen lassen; danach dreimal täglich 1 EL einnehmen.

Klingen die Symptome ab, genügen 1-2 EL pro Tag.

Wer möchte,  
kann das Kokosöl  
auch in den Tee  
geben.

**3**

## ÖL-TRICK

Kokosöl ist ein echter Kämpfer gegen fiese Bakterien im Mund- und Rachenraum. Wenn du morgens ein Kratzen im Hals spürst, sollte es deine erste Wahl sein. Am besten nimmst du gleich auf nüchternen Magen 1 EL Kokosöl in den Mund, lässt das Öl schmelzen und zieht die Flüssigkeit etwa 15–20 Minuten zwischen den Zähnen hin und her und gurgelst vorsichtig damit. Anschließend spuckst du das Öl aus, spülst den Mund aus und putzt wie gewohnt deine Zähne.

# Der Klassiker: Spitzwegerich

13

Husten & Schnupfen



Einen Hustensaft mit Spitzwegerich kannst du dir leicht selbst herstellen. Dafür 50 g frisch gepflückte oder getrocknete Spitzwegerichblätter waschen und klein schneiden. In einem Topf mit 1l Wasser aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abseihen, Spitzwegerich entsorgen und nochmals aufkochen. Köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert hat. Etwas abkühlen lassen, 400 g Honig unterrühren und in saubere Gläser abfüllen. Im Kühlschrank lagern und dreimal täglich 1 EL einnehmen.



Viele Hustensäfte enthalten Spitzwegerich, denn das Kraut wirkt wahre Wunder bei entzündeten Bronchien.

# KRAFT DER KRÄUTER

5



Bei Husten und Halsweh wirken Heilkräuter entzündungshemmend und fördern eine schnelle Heilung.



1

Für einen besonders wirkungsvollen Saft gibst du 1 EL Pfefferminze, 2 EL Thymian, 2 EL Kamille und 2 EL Salbei in einen kleinen Kochtopf.



2

Kräuter mit 500 ml kochendem Wasser übergießen.



- 3** 400 g Kandiszucker zugeben, alles auf kleiner Flamme 10–15 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb abgießen.



15

Husten & Schnupfen



- 4** Saft abkühlen lassen, in ein kleines Einmachglas oder eine leere Flasche füllen und bis zu fünfmal täglich 1 TL einnehmen.

Wie wirken Wickel? Sie führen dem Körper Wärme zu und transportieren heilende Substanzen über die Haut zu den entzündeten Bereichen.



# GUT 6 GEWICKELT

Bei Bronchitis greifst du am besten zu einem Quarkwickel, denn die im Quark enthaltenen Milchsäurebakterien wirken schleimlösend und entzündungshemmend. Dazu den Quark auf Körpertemperatur erwärmen, auf die Hälfte eines großen Geschirrtuchs geben, Tuch zusammenklappen und auf die Brust legen. Wenn der Quark zu trocken beginnt, kannst du ihn abwaschen. Trockne dich ab und decke dich danach gut zu.

Ist der Körper krank, braucht er alle Energie, um gegen Viren und Bakterien kämpfen zu können.



# Kopf hoch

7

Eines der wirksamsten Hausmittel bei Grippe und Erkältung ist Ruhe. Dabei solltest du dich gut betten. Lagere deinen Kopf und Oberkörper etwas höher und lege dich auf mehrere Kissen. Dann kannst du besser atmen und schläfst ruhiger.

## 8

Rettender  
Rettich

18

Husten &amp; Schnupfen

Kaum einer kennt ihn, dabei steckt jede Menge Power im schwarzen Rettich, auch Winterrettich genannt. Neben seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung überzeugt er nämlich durch jede Menge Vitamin C. Ein Top-Partner bei Husten!



1

Zuerst schneidest du den Deckel der Knolle ab.



2

Danach die Knolle aushöhlen. Wenn das Innere sehr hart ist, nimmst du am besten ein Messer zu Hilfe.



- 3** Nun mit einer Stricknadel ein kleines Loch in die untere Seite stechen.



- 4** Rettich mit dem Loch über der Öffnung auf ein Einmachglas setzen. Knolle mit braunem Zucker füllen und den abgeschnittenen Deckel wieder aufsetzen.



- 5** Rettich ruhen lassen, bis sich der Zucker verflüssigt hat und zusammen mit den guten Inhaltsstoffen ins Glas getropft ist. Nach Bedarf drei- bis fünfmal täglich 1 El vor den Mahlzeiten einnehmen.



Lass den Brei vor dem Auftragen abkühlen, damit du dich nicht verbrennst.



## Heißes Paket

Bei Husten tut ein wohltuendes, wärmendes Kartoffel-Paket gut. Dafür kochst du 300 g geschälte Kartoffeln. Abgießen und mit einer Gabel zerdrücken. Brei großzügig auf die eine Hälfte eines Geschirrtuchs streichen, umschlagen und auf die Brust legen. Umschlag auf der Haut lassen, bis die Kartoffeln kalt sind.



Die Acerola-Kirsche enthält 40-mal  
so viel Vitamin C wie eine Orange.

# ERKÄLTUNG 10 VERKÜRZEN

Wenn die Erkältung in vollem Gange ist, hilft nur noch eins: Taschentücher raus und durch! Mit der Einnahme von viel Vitamin C kannst du die Erkältung, die in der Regel nach 8–10 Tagen ausgestanden ist, jedoch um 1–2 Tage verkürzen. Der beste Vitamin-C-Lieferant ist die Acerola-Kirsche. Am besten täglich einen Drink aus 250 ml Holunderbeerensaft, 20 ml Acerolasaft und 2 Gewürznelken trinken. 5 Minuten ziehen lassen, Nelken heraussieben.

# 11

# DIY-Husten- bonbons

22

Husten & Schnupfen

Salbei, Ingwer, Honig und Zitrone sind ein starkes Team im Kampf gegen Husten und Halsweh. Und man kann mit ihnen super leckere Bonbons zaubern!



**1** Zuerst presst du eine Zitrone aus und würfelst ein 2 cm dickes Stück Ingwer.



**2** Zitronensaft und Ingwer mit 500 ml Wasser, 10 g getrocknetem Salbei und 4 EL Honig verrühren und aufkochen.



- 3** Mischung durch ein Sieb gießen und beiseitestellen. Nun 150 g Zucker und 3 EL des Suds in einem zweiten Topf aufkochen und so lange köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist.



- 4** Restlichen Sud zugießen und kochen, bis ein dickflüssiger, klebriger Sirup entstanden ist. Topf vom Herd nehmen, auskühlen lassen.



- 5** Nun mit einem Löffel kleine Tropfen auf ein Backpapier setzen und die Bonbons in der Kühltruhe aushärten lassen.

Alternativ kannst du auch eine hübsche Silikonform verwenden.



- 6** Zum Schluss alle Bonbons mit Puderzucker bestreuen, vom Backpapier lösen und erneut im Puderzucker wenden.

# 12 First-Aid-Drink

Wenn du merkst, dass eine Erkältung im Anflug ist, mach dir sofort einen heißen Drink aus einer Tasse Wasser und je 1 TL Honig, Apflessig und Zitronensaft.



Dieses Power-Getränk stärkt das Immunsystem!

Wichtig: Die ätherischen Öle vorher in 1 EL Honig auflösen, ca. 8 Tropfen reichen.



13

# KRÄUTERBAD



Ein heißes Bad fördert die Durchblutung, wärmt und entspannt – perfekt, wenn eine fiese Erkältung in deinen Knochen steckt. Gibst du ätherische Öle wie Eukalyptus oder Pfefferminze hinzu, steigertest du zusätzlich die Durchblutung deiner Nasen- und Rachenschleimhaut und stärkst deine Immunabwehr.

# Ran an die Zwiebeln!

14

Jeder kennt ihn, keiner mag ihn, aber er wirkt phänomenal gegen Husten: der Zwiebelsaft. Die Zwiebeln haben eine antibakterielle und schleimlösende Wirkung, der Zucker macht ihn halbwegs erträglich.



**1** 100 g Zwiebeln würfeln.



**2**

Zwiebeln zusammen mit 100 g Kandiszucker bei schwacher Hitze aufkochen. Anschließend eine Weile stehen lassen.



- 3 Das Ganze durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen.



- 4 Den Sud in ein Einmachglas füllen. Dreimal täglich 1 EL einnehmen.

So geht's noch schneller: Zwiebel kleinhacken, in ein Glas geben, mit Honig übergießen und über Nacht ruhen lassen. Morgens und abends 3 TL einnehmen.

Lindenblüten wirken schweißtreibend,  
schleimlösend und fiebersenkend.



# Blüten- pracht

15



Lindenblüten sind ideal bei Grippe und Erkältung. Für einen Tee übergießt du 1 TL getrocknete Lindenblüten mit 250 ml kochendem Wasser und lässt ihn 5–10 Minuten zugedeckt ziehen. Danach durch ein Sieb gießen und dreimal täglich heiß trinken.

Rote Bete schenkt  
auch der Leber neue  
Energie!



Roter

Retter

16

Rote Bete ist eine echte Vitamin-Bombe und schützt dich, wenn die nächste Erkältungswelle heranrollt. Am besten genießt du sie roh im Salat oder mit einem leckeren Dip.

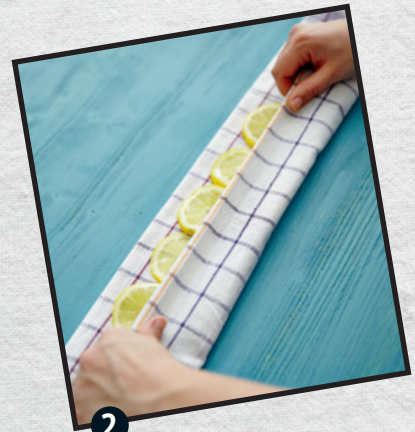
# Saurer Wickel

17

Halsweh, Schluckbeschwerden und ein schmerzhafter Kloß im Hals sind Anzeichen für eine Mandelentzündung. Dann heißt es: Ab zum Arzt! Vor allem, wenn Fieber und Abgeschlagenheit hinzukommen. In den meisten Fällen wird die Entzündung mit Antibiotika behandelt, mit einem kalten Zitronensaft-Wickel kannst du den Heilungsprozess aber unterstützen.



**1** 1–2 Zitronen in dünne Scheiben schneiden.



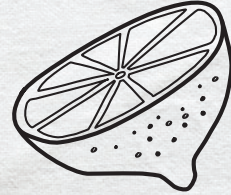
**2** Ein Geschirrtuch in der Länge falten und die Zitronenscheiben darauflegen.



- 3** Tuch einschlagen und mit einem Nudelholz darüber rollen, sodass der Saft entweichen kann.



- 4** Wickel für 30 Minuten auf den Hals legen, aber nicht auf die Wirbelsäule. Wenn es brennt, Wickel entfernen und Hals abwaschen.



# Gurgeln mit Salbei



Bei einer schmerzhaften Mandelentzündung wirkt Gurgeln wahre Wunder, am besten mit einem Tee aus 1–2 TL getrocknetem Salbei: 3 Minuten ziehen und abkühlen lassen, abseihen und mehrmals täglich damit gurgeln.



Wenn kein Salbei im Haus ist, kannst du auch 2 g Meersalz mit 100 ml lauwarmem Wasser vermischen – der Geschmack ist allerdings gewöhnungsbedürftig ...